



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

علم النفس الرياضي	اسم المقرر:
3192102-2	رمز المقرر:
بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط البدني	البرنامج:
قسم علوم الرياضة	القسم العلمي:
كلية التربية	الكلية:
جامعة الطائف	المؤسسة:

المحتويات

- أ. التعريف بالمقرر الدراسي: 3
- ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية: 3
1. الوصف العام للمقرر: 3
2. الهدف الرئيس للمقرر 3
3. مخرجات التعلم للمقرر: 3
- ج. موضوعات المقرر 4
- د. التدريس والتقييم: 4
1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم 4
2. أنشطة تقييم الطلبة 4
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: 5
- و - مصادر التعلم والمرافق: 5
1. قائمة مصادر التعلم: 5
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: 5
- ز. تقويم جودة المقرر: 5
- ح. اعتماد التوصيف 5



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2	
2. نوع المقرر	
أ. <input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم *	<input type="checkbox"/> أخرى
ب. <input type="checkbox"/> إجباري *	<input type="checkbox"/> اختياري
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر السنة الثانية – المستوى الثالث	
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد	
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد	

6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	المحاضرات التقليدية	3	100%
2	التعليم المدمج	لا ينطبق	لا ينطبق
3	التعليم الإلكتروني	لا ينطبق	لا ينطبق
4	التعليم عن بعد	لا ينطبق	لا ينطبق
5	أخرى	لا ينطبق	لا ينطبق

7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
1	محاضرات	30
2	معمل أو إستوديو	لا ينطبق
3	دروس إضافية	لا ينطبق
4	أخرى (تذكر)	لا ينطبق
	الإجمالي	30

ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر: تتناول هذه المادة التعريف بعلم النفس الرياضي ومجالاته كأحد الركائز الأساسية لعملية الإعداد الشامل للرياضي، مع توضيح مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب لتحسين تعلم المهارات الحركية وتحسين المستوى الرياضي. وتتناول المادة كذلك أساليب التعبئة النفسية ومساعدة اللاعبين على مواجهة ضغوط التدريب والحياة.
2. الهدف الرئيس للمقرر يهدف هذا المقرر إلى التعرف على العوامل والطرق السيكولوجية في تأهيل وإعداد الرياضيين للحالات والضعفونات النفسية التي قد يواجهونها خلال مسيرتهم الرياضية والمنافسات، وكيفية التعامل مع هذه الحالات من الناحية النظرية والتطبيقية.

3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
1ع	1.1 ان يفهم الطلبة دور الاعداد النفسي للرياضيين في الارتقاء بالنتيجة الرياضية.
4ع	1.2 ان يتعرف الطلبة على طرق الاعداد النفسي و الذهني للرياضيين
	2 المهارات
3م	2.1 ان يكون الطلبة قادرة على توظيف المعرفة النفسية للارتقاء بالأداء الرياضي .
3م	2.2 ان يكون الطلبة قادرة على تخطيط البرامج النفسية حسب المراحل السنوية ومراحل الموسم التدريبي
	3 القيم
2ق	3.1 ان يشارك الطلبة بفاعلية وإيجابية في المناقشات الخاصة بالمقرر

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	مقدمة لعلم النفس الرياضي والتنبؤ بالسلوك الرياضي.	2
2	مدخل للمهارات النفسية للرياضي (الشخصية الرياضية/الدافعية/الاندفاعية/القلق و التوتر/ الثقة بالنفس)	8
3	التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين	2
4	الاخصائي النفسي/ المدرب الذهني للرياضيين	2
5	استراتيجيات تدريب المهارات النفسية/ الذهنية للرياضيين (الاسترخاء/التصور العقلي/بناء الأهداف...)	6
6.	سيكولوجيا إدارة الضغوط النفسية للرياضيين.	2
7	سيكولوجية العدوان الرياضي .	2
8	سيكولوجية الإصابة الرياضية.	2
9	الاحترق النفسي	2
10	الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي	2
	المجموع	30

د. التدريس والتقييم:

1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم		
1.1	ان يفهم الطلبة دور الاعداد النفسي للرياضيين في الارتقاء بالنتيجة الرياضية.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات). -استراتيجية خرائط العقل.	مباشر : الاختبارات القصيرة (Quizzes) / الاختبارات النصفية / النهائية
1.2	ان يتعرف الطلبة على طرق الاعداد النفسي و الذهني للرياضيين	-استراتيجية العصف الذهني -استراتيجية خرائط المفاهيم	غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
2.0	المهارات		
2.1	ان يكون الطلبة قادرة على توظيف المعرفة النفسية للارتقاء بالأداء الرياضي .	1-استراتيجية حل المشكلات. 2-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة.	مباشر : المهام والواجبات التكليفية / المناقشات الصفية
2.2	ان يكون الطلبة قادرة على تخطيط البرامج النفسية حسب المراحل السنوية ومراحل الموسم التدريبي	3-استراتيجية الحوار والمناقشة. 4-استراتيجية التعليم الذاتي.	غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
3.0	القيم		
3.1	ان يشارك الطلبة بفاعلية وإيجابية في المناقشات الخاصة بالمقرر	1- استراتيجية التعلم القائم على المشروعات. 2- استراتيجية التعلم التعاوني. 3- استراتيجية التعليم الذاتي. 4-استراتيجية التعليم بالاكتشاف.	مباشر : عروض الطلبة/مشروعات بحثية/ مقاييس التقدير الوصفي -روبركس/ الاختبارات الشفوية
			غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	الحضور و الغياب	كل اسبوع	5
2	اعمال الطالبات	5	10
3	الاختبار النصفى	6	25
4	الاختبار النهائي	10	60

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل الخ)

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

- يحدد لكل طالبة/ طالب مرشد أكاديمي يتولى مهام المتابعة الأكاديمية وتقديم الإرشاد الأكاديمي لضمان تفعيل عملية الإرشاد
- ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
- يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتنية لجميع المواد التي يتولى تدريسها.
- رفع تقرير دوري عن أداء الطلبة لوحدة الدعم والإرشاد الأكاديمي (قبيل نهاية الفصل الدراسي). يشمل التقرير الأداء الأكاديمي للطلاب أو الطالبة (أحسن أم أسوأ من السابق) والإجراءات التي تمت لمعالجة الأداء الأسوأ، ورفع تقرير عن المشاكل التي تحتاج إلى تدخل الوحدة أو إدارة الكلية.
- التواصل عبر البريد الإلكتروني. / التواصل مع الطلبة أثناء الساعات المكتنية.
- تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتنية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المراجع الرئيس للمقرر	دليل تطبيقات علم النفس الرياضي (2017). نخبة من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس والاجتماع والتقويم الرياضي بطلية التربية الرياضية بالهرم. مركز الكتاب الحديث، مصر.
المراجع المساندة	علاوي، محمد حسن (1998). مدخل في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
المصادر الإلكترونية	المكتبة الرقمية السعودية
أخرى	لا يوجد

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	القاعات الدراسية
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	جهاز عرض / كمبيوتر
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	لا يوجد

ز. تقويم جودة المقرر:

مجلات التقويم	المقيمون	طرق التقويم
مصادر التعلم	الطلبة / أعضاء هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبيان / المقابلة)
فاعلة طرق تقييم الطلاب	الطلاب / هيئة التدريس	مباشر (الاختبارات)
فاعلية التدريس والتقويم	الطلبة/ المراجع المستقل	غير مباشر (الاستبيان / التقرير)
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	الطلاب / هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبانة)
قيادات البرنامج	الموظفين/ هيئة التدريس	الاستبيان / المقابلة

مجالات التقويم (مثل). فاعلية التدريس، فاعلة طرق تقييم الطلاب، مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر، مصادر التعلم ... إلخ)
المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)
طرق التقويم (مباشر وغير مباشر)

ح. اعتماد التوصيف

جهة الاعتماد	مجلس القسم
رقم الجلسة	الرابعة
تاريخ الجلسة	1443